

Linsen-Bulgur-Salat

Von Sibylle Hansen, www.einfachkochenundbacken.de, beraterin-hansen@web.de

Zutaten Salat:

- 1200g Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe für 0,5L/ oder 1 EL selbstgem. Brühepaste
- 150g rote Linsen
- 150g Bulgur, mittelfein
- 20g glatte Petersilie (abgezupft)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 300g gelbe Paprika in Stücken
- 300g Tomaten, geviertelt
- 50g Olivenöl
- 100g Ajvar, mild
- 50g Tomatenmark
- 60g Zitronensaft
- 1,5 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
- 50g Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

Zubereitung:

Wasser und Brühwürfel/Brühepaste in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, erst Linsen und darauf Bulgur einwiegen.

21 Min./ 100°C/ Stufe 1 garen, Gareinsatz anschließend entnehmen, den Inhalt in die große Nixe/mittlerer Edelstahlschüssel umfüllen und abkühlen lassen. Mixtopf leeren.

Petersilie, Schalotten und Knoblauch in den Mixtopf geben und **4 Sek./ Stufe 8** zerkleinern.

Paprika und Tomaten zugeben, **5 Sek./ Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Öl, Ajvar, Tomatenmark, Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben, **5 Sek./ Linkslauf/ Stufe 3** vermischen und mit den Frühlingszwiebeln zum Linsen-Bulgur Gemisch geben und vermengen.

Im Kühlschrank mindestens eine Stunde ziehen lassen, abschmecken und servieren.

Sibylle Hansen

selbständige Beraterin für Pampered Chef und Thermomix Repräsentantin im Raum Paderborn

Eichenweg 55

33178 Borcheln

Mobil: **0175 2454 082**

Mail: beraterin-hansen@web.de

www.einfachkochenundbacken.de

